

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика викладання зимових видів
спорту**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : А4.11 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 25 серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ - 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика викладання зимових видів спорту
Викладач (-і)	Чепіль М. В.
Контактний телефон викладача	+380997019967
E-mail викладача	mariia.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/5866
Консультації	
2. Анотація до навчальної дисципліни	
Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання зимових видів спорту» розроблена відповідно до вимог Міністерства освіти і науки України, типової програми для вищих навчальних закладів. Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань і умінь з лижного спорту, навичок пересування на лижах різними способами. Формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Розширення і поглиблення знань та умінь у лижному спорті, у формування професійної підготовленості до практичної діяльності з учнями сучасної школи. Поглиблення розуміння і значення комплексу професійних характеристик як головного орієнтиру у вивченні дисциплін навчального плану; ознайомлення студентів у специфічних умовах вузу з формами і змістом роботи з лижного спорту; набуття потрібних знань, умінь та навичок для успішної практичної діяльності вчителя фізичної культури на професійному рівні.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності: ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці; ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації; ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології; ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу; ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; Фахові компетентності: ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та	

фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання

ПК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально - виховного процесу з фізичного виховання.

ПК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ПК 7.Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності

ПК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ПК 15.Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборам

Результати навчання:

ПРЗ 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРЗ 2. Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ПРЗ 4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРЗ 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРУ 2. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими уміньми і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.

ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. ПРУ 6. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРУ 8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну

документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту. ПРУ 9. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання			
5. Організація навчання			
Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
лекції		8	
практичні		22	
самостійна робота		60	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
4	014.11 Середня освіта(фізична культура)	2	нормативний
Тематика навчальної дисципліни			
Тема		Кількість год.	
		лекції	заняття Сам. робота
Тема 1. Історія розвитку лижного спорту		2	6
Тема2.Види лижного спорту		2	8
Тема 3.Інвентар і спорядження длязанять лижним спортом		2	2 6
Тема 4. Основи техніки одночасних лижних ходів, поперемінних лижних ходів та ковзанярських лижних ходів		2	6
Тема 5. Техніка і методика навчання способом пересування на лижах			4 8
Тема 6. Методика навчання основам одночасних та поперемінних лижних ходів			4 8
Тема 7. Методика навчання ковзанярських лижних ходів			4 8
Тема 8. Організація і проведення змагань з лижних перегонів			6 10
Загальна кількість год.		8	22 60
6. Система оцінювання курсу			
Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	задовільно
	50–59	E	
	26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання

	0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
	Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень. Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).		
Вимоги до письмової роботи			
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт		
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.		
Підсумковий контроль	Екзамен (форма здачі комбінована)		
7. Політика навчальної дисципліни			
Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з лижного спорту на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з лижного спорту проходить так, щоб студент зміг самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльності. Підсумком вивчення дисципліни є іспит.			
8. Рекомендована література			
1. Березовський В. А. Види лижного спорту : навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту Київ., 2012. 176 с.			

2. Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 124 с.
3. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник . Харків: ХДАФК, 2014. 214 с.
4. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник . Харків: ХДАФК, 2015. 120 с.
5. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту . Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с.
6. Ратов А. М., Ворона В. В. Теорія та методика лижного спорту : навч.-метод. посіб. для студ. вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 188 с.
7. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник . Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.
8. Теорія та методика лижного спорту : навч.-метод. посіб. для студ. вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А. М. Ратов, В. В. Ворона. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 188 с.

Викладач: Чепіль М. В.